

183.



12+

ЗАЛА 18.

ШКАФЪ 4.

ПОЛКА 3.

№ 183.

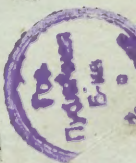
Руч.

О ПРОДОЛЖЕНІИ
ЖИЗНИ
УЧЕНЫХЪ
по правиламъ
ДИЕТЕТИКИ.

Переводъ
изъ
ФРИДЕРИКА ГОФМАННА.

ВЛАДИМІРЪ,
въ Типографіи Губернскаго Правленія.

1 7 9 8.



Съ одобренія Московской Цензуры.

ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВУ
ДѢЙСТВИТЕЛЬНОМУ
СТАТСКОМУ СОВѢТНИКУ
ИМПЕРАТОРСКАГО
МОСКОВСКАГО УНИВЕРСИТЕТА
ДИРЕКТОРУ
ИВАНУ ПЕТРОВИЧУ
ТУРГЕНЕВУ

Милосшивому Государю

ВАШЕ ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВО

Милоспивый Государь !

Ревностное Ваше о просвещеніи попеченіе и благодѣтельное даже къ ученію пособіе, оказываемыя Вами утѣшимся подѣ Вашимъ смотрѣніемъ въ семъ священномъ вертоградѣ наукъ, даютъ намъ смѣлость посвятить переводъ сей имени Вашего Превосходительства.

Весьма щастливыми себя потѣмъ, если Вы, обративъ вниманіе свое не столь на краткое содержаніе сей книги, какъ на пользу, какую она доставитъ имѣетъ утѣшимся, удостойте

се своимъ благосклоннымъ приня-
тїемъ, и тѣмъ доставите намъ тестъ
всегда именоватся

ВАШЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА!

Милостиваго Государя

всенижайшими слугами

Иванъ Леонтовичъ

и

Петръ Озеровъ.

ПРЕДИСЛОВІЕ.

Полезьа сего сочиненія довольно явствуетъ изъ цѣли, съ кою оно писано: Слава же Автора еще больше подтверждаетъ важность онаго. Рѣдкость такого роду сочиненій на Россійскомъ языкѣ была причиною, побудившею насъ употребить нѣсколько времени къ предложенію онаго на нашъ отечественный языкъ. Мы осмѣлились сдѣлать въ одномъ мѣстѣ на Автора замѣчаніе, и именно вразсужденіи закваски (*fermentum*) желудочной, которую онъ полагаетъ за причину пищеваренія, но которая новѣйшими Физіологами ни мало не пріеимается. Однако сіе не ошнмаетъ чести у Автора, котораго насшавленія практическія, въ сей книгѣ содержащіяся, останутся навсегда спасительными для тѣхъ, кои захошашъ имъ слѣдовать. Чшоужъ ка-

Предисловіе.

сается до перевода нашего, то мы
сколь можно ближе старались вы-
ражать Авторovy мысли. Впрочемъ
если найдутся какія либо по-
грѣшности вразсужденіи чистоты,
ясности и правильности слога; то
мы надѣемся, что благосклонные
Читатели простятъ намъ ихъ ве-
ликодушно.

О ПРОДОЛЖЕНИИ ЖИЗНИ У Ч Е Н Ы Х Ъ

по правиламъ
Д І Е Т Е Т И К И.

ГЛАВА І.

*Кто вступаетъ въ неудобопрохо-
димый и далекій путь, приводя-
щій наконецъ во святилище мудро-
сти (*) и во храмъ Музъ трезвѣ*

А

(*) Премудрость есть знаніе вещей
Божескихъ и человѣческихъ. Боже. *Что*
скую премудрость опредѣляеши Свя. *есть*
щенное Писаніе, что она есть дунове. *истин-*
ніе Могущества Божія, сущее про- *на я*
исхожденіе Всемогушей Силы и сѣяніе *прему-*
присносущнаго свѣта. Сія одна есть *дрость?*
исшванная премудрость, которая лжи
непричастна. Оригенъ прошеву Цель-
са на сир. 154. Премудрость чело-
вѣческая заключаеши въ Нравствен-
ной Философїи, ученїяхъ Математи-

неусыпные и долговременные труды (*), тотъ, кромѣ другихъ путеводителей и вѣрныхъ спутниковъ, кромѣ прочихъ нужныхъ пособій (**), кажется

ческихъ и точномъ познаніи естественныхъ вещей.

(*) Λύσκολα γὰρ χαλὰ. Все изящное не-удободостижаемо. Корень ученія горекъ, плоды же его сладки. Такъ сказалъ иѣкишо изъ Философовъ.

(**) То есть, кромѣ особенной наклонности къ добру, благовременнаго случая къ ученію, хорошаго воспитанія и искуснаго Учителя. Плутархъ въ книгѣ о Воспитаніи Дѣтей почитаетъ много искуснымъ Учителемъ, кпо вмѣсѣ и говоритъ и дѣлаетъ. По сему Свяшій Григорій сказалъ: или не учи, или учи живнѣю и примѣромъ, дабы привлекая одной рукою, другой не отвлекалъ. Квинтиліанъ думаетъ, что тотъ есть искусный Учитель, который успѣхъ учениковъ почитаетъ собственными своими, котораго трудолюбіе не упоминаетъ, который вопрошающему ученику безъ досады

К т о
е с т ь
на и л у ч -
ш ı ı
У ч и -
т е л ь ?

и мѣстѣ надобность также и въ
искусномѣ врачѣ (*). Я часто со-

ошвышствуетъ; хвалящѣ непрестанно
хорошихъ, средсѣвственнымъ слегка
выговриваетъ и шупныхъ не отвра-
щаетъ отъ учения.

(*) Искуснымъ врачомъ того назы-
ваемъ, кто при нужномъ случаѣ въ
разсужденіи болѣлыхъ своихъ ничего
не предпринимающѣ безъ причины и
безъ намѣренія Гомеръ въ своей
Иліадѣ предпочиняетъ таковаго про-
чимъ; также и Цельсъ того предпо-
чиняетъ другимъ, кто продолжитъ,
а не сократитъ жизнь спарается.
А Тирій Плашоникъ похваляетъ то-
го, кто и спрасши душевныя наспа-
вленіями Философскими удачно вра-
чуетъ, и поперянное здравіе возвра-
щаетъ нѣкоторыми лѣкарствами,
примѣняясь къ болѣзни. Пиндаръ
повѣствуетъ объ Эскулапѣ, что онъ оп-
данъ былъ Хирону для изученія вра-
чебной науки, и что послѣ прихо-
дили къ Эскулапу всѣ или болѣз-
нями одержимые, или чирьями, либо
ранами покрытые, присовокупляющѣ
наконецъ, что Эскулапъ сдѣлался
не только искусенъ въ оной наукѣ,

Медикъ
должен-
ствуетъ
враче-
вать не
только
лѣкар-
ствами,
но и
Фило-
софією.

болѣзновалъ о многотрудной усталости тѣхъ, кои жертвуя Минервѣ, съ неусыпнымъ бдѣніемъ и съ великою неумѣренностію занимаются азами; лишены же будущи спасительныхъ наставленій врата, весьма разстроиваютъ какъ тѣло, такъ и умъ свой и невозвратный ущербъ приписываютъ своимъ силамъ. Ученые погружаются почти трезвъ цѣлый день; потому что они не зная и не любопытствуя знать правилъ Діететики, или благоразумнаго образа жизни, въ кабинетахъ своихъ углубясь въ книги съ великимъ жаромъ занимаются ученіемъ, и следовательно по исто-

что сколько ни приходило къ нему больныхъ, слабыхъ, или раненыхъ, всѣхъ опущалъ отъ себя здоровыми, иныхъ врачуя снѣхами, другихъ напѣсками, иныхъ наружными лѣкарствами, а другихъ опьяніемъ (secitio).

щеніи жизненныхъ духовъ похищая у тѣла и ума надлежащія силы, впадаютъ въ весьма жестокия и часто долговременныя болѣзни (*), или преждевременно лишаются жизни. Щастливѣе тотъ, кто при ученыхъ своихъ упражненіяхъ имѣя пометеніе о здоровіи и душѣ (**), сохраняетъ свои силы — силы, коихъ не мало требуется для дѣйствій душевныхъ, и симъ образомъ достигаетъ здоровой и долговременной жизни, необходимо нужной для здоровія

(*) Весьма свойственный ученымъ припадокъ, происходящій отъ сидячей жизни и сильнаго умонапряженія, есть припадокъ Инохондрической, который по справедливости назвать можно сокращеніемъ всѣхъ болѣзней.

(**) Далесъ по увѣренію Лакерія бу- К о г о
дучи вопрошенъ, кого надлежитъ на- должно
звать щастливымъ? Отвѣчалъ: по- щаст-
то, кто по тѣлу здоровъ, а по ду- ливымъ
шѣ ученъ. н а з-
вать?

душевнаго , въ которомъ одномъ заключается премудрость (*).
 Потому , дабы ученые и къ наукамъ прилѣпившіеся люди не только могли сохранять здравое тѣло , и въ ономъ здравую ду-

Для чего надлежитъ желать долговременной жизни.

(*) Къ снисканію совершеннаго познанія въ искусствѣ и наукѣ приводишь насъ не столько понятиемъ ума, или твердостью памяти, сколько основательностью разсужденія. Разсужденіе же по причинѣ сомнѣній, выведенное изъ догадокъ, есть столько шрудно, что необходимо опытомъ должно быть подтверждено. Опытъ также обманчивъ, какъ по причинѣ шрудности самаго разсужденія, такъ и по причинѣ краткости времени, способнаго къ снисканію опыта. И для сихъ причинъ можемъ справедливо заключить съ Иппократомъ, что наука есть обширна; и что не иначе можно успѣть въ ней, какъ въ шеченіи долговременной жизни. Жизнь же долговременною дѣлается не токмо судьба, но и шщаніе врачей Смолр. Марсил. Фицин. кн. 2. о Долговремен. Жизни. гл. I.

шц (*), не оставляя своихъ упражненій; но чтобы и большіе въ оныхъ получили успѣхи: для сего небезполезно будетъ въ кратцѣ предложить наипаче ученымъ нѣкоторыя правила, по коимъ могли бы они сохранять здравіе и жизнь и соблюдать бодрость тѣла и души.

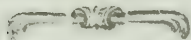
И такъ, о цвѣтущіе юноши! и всѣ, коимъ вредитъ горячая приверженность къ Минервѣ, ситайте сіе со вниманіемъ и не ките съ вящимъ раченіемъ о своемъ здравіи! Ибо потерявъ оное, или никогда не достигнемъ высокихъ вратъ Музъ, или по крайней мѣрѣ тщетно будемъ силиться войти въ нихъ, естѣ-

(*) Гораций: желанельно, чшобъ въ здрав. мѣ шѣлъ была здравая душа. Сенека въ пис. 10. Проси здраваго ума, добраго здравія души, а потомъ шѣла.

ли Всемогущій Богъ не отверзетъ ихъ чудесною нѣкою силою.

Здравіе имѣетъ тѣсной союзъ съ просвѣщеніемъ. Изъ опытовъ и наблюдений извѣстно, что поспѣніемъ врачей не токмо утѣныя крѣпкаго сложенія, но и слабаго достигали иногда долговременной жизни. Платонъ и Аристотель увѣряютъ, что никто, по имени Геродикъ, любившій трезвѣрно науки, бывъ слабае вѣкъ своихъ современниковъ, но слѣдуя благоразумнымъ предписаніямъ врача прожилъ сто лѣтъ. Плутархъ повѣствуетъ, что многіе впрочемъ слабаго сложенія люди, собственнымъ стараніемъ своимъ достигли долговременной жизни. Я оставляю теперь многіе мнѣ самому извѣстные примѣры. Наставленія же сіи, ведущія къ долговременной жизни, не предлагаю празднымъ и лѣнивымъ;

ибо посты желать имъ оной? —
Не сообщая развратнымъ, сладо-
страстию преданнымъ, которые,
какое безуміе! ежедневно предпо-
читаютъ краткое удовольствіе
долговременному, и не открываютъ
ихъ тѣмъ несправедливымъ и неправ-
дивымъ людямъ, коихъ жизнь
добродетельные считаютъ смер-
тію: но предаю ихъ однимъ
благоразумнымъ, воздержнымъ
и кунно остроумнымъ юнцамъ,
могущимъ нѣкогда приватно,
или публично быть полезными
роду человѣческому.



Г Л А В А II.

Ученые Подобно какъ скороходы о сво-
должны ихъ ногахъ, бойцы о своихъ мыш-
имѣть цяхъ, музыканты обѣ голоса от-
полече- цяхъ, личное имѣютъ попетеніе : такъ
ніе о мозгѣ ,
яко ору- равномерно ищущіе мудрости и
дѣи ду- просвѣщенія всевозможно пецисб
ши. должны о мозгѣ (*), яко
о главноѣ души и премудро-
сти мѣстопробываніи (**).

Мозгъ (*) Плашоники сноль превосходнымъ
есть жи- почитали мозгъ, изъ кошораго , яко
л и щ е изъ источника происсѣкаемѣ движе-
души. ніе и чувствованіе человѣческое, что
не усумнились назвать его главнымъ
жилищемъ души и по причинѣ па-
мяти вмѣстилищемъ мудрости. Изъ
чего наконецъ заключить можно, что
древніе съ довольною причиною го-
ворили о Палладѣ , Богинѣ мудро-
сти и войны , яко бы она родилась
изъ мозгу Юпитерова.

(**) Смолр. Марсил. Фицин. о Здр.
Учащ.

Каждый ратительный художникъ весьма тщательно хранитъ орудія свои; живописецъ кисточки, кузнецъ молоты и наковальни, воинъ лошадей и оружіе, ловкій псовъ и всякъ свое равномѣрно бережетъ. Одни лишь питомцы Музъ, одни изслѣдователи верховнаго блага и истинны, — какая жалость! — столько не радуютъ о томъ орудіи своемъ, посредствомъ коего могутъ нѣкоторымъ образомъ объять и измѣрить вселенную и всю науку. Составляющая орудіе оное тончайшая во всемъ составѣ теловѣтескомъ жидкость, находящаяся въ мозгу и чувствительныхъ жилахъ, и Медиками подобна менѣ жизненныхъ духовъ разумеемая, нѣчто иное есть, какъ тонкая и тѣстѣйшая отдѣляемая отъ крови влага, посредствомъ которой, такъ какъ необходимо нужнаго инструмента,

душа непрестанно отправляетъ въ тѣло дѣйствія, движенія и чувствованія, а по сему у кого каковыя души, у того таковыя бываютъ силы чувствъ и ума, у того таковой долженъ бытъ и разумъ (*). Ибо изъ сего соединенія души и тѣла происходитъ удивительное сообщеніе, такъ что недостатки одного переходятъ и къ другому. Тотчасъ слабѣетъ сила души, какъ скоро тѣло изнемогаетъ и

Дѣйствія души и тѣла удивительное отношеніе имѣютъ между собою.

(*) Удивительнѣ союзъ души съ тѣломъ, такъ что и вліяніе одного на другое и взаимное сообщеніе сущъ несовершеннѣйшій. Чѣмъ цвѣтъ крови чище, чѣмъ лучше въ ней смѣшеніе началъ, тѣмъ живѣе бываетъ умъ, и на оборотъ, чѣмъ шире движеніе крови и чѣмъ медленнѣе души, тѣмъ тупѣе бываетъ умъ. Извѣстно, что мокротныя имѣющіе медленной и несовершенный умъ. Никакому сомнѣнію неподвержено и то, что безпорядочныя дѣйствія пьяныхъ происходящія отъ горячаго напика,

тѣло также страдаетъ, когда
душа волнуема бываетъ стра-
стями. Такъ-то взаимная связь
души и тѣла равно разжигаетъ
на нихъ выгоды и невыгоды свои.
Поэтому кто желаетъ снискать
умъ высокій и способный прони-
цать въ сокровенности вещей;
тотъ нате всего старается дол-
женъ сообщать крови и тѣлу
тиснѣйшіе и умиротвореннѣйшіе ду-
хи, и старательно наблюдать

входящаго въ кровезоврашныя жи-
лы; наконецъ не безъизвѣстно думаю
и то, какой вредъ наносишься тѣлу,
еслили душа волнуема бываетъ же-
стокою сирашей. Такъ на при-
мѣрѣ: Овидій весьма хорошо описы-
ваетъ, какія дѣйствія производилъ
въ нашемъ тѣлѣ гнѣвъ:

*Ira tumens ira: nigrescant sanguine
venæ:*

I umina Gorgoneo flammis angue micant.

Огнь гнѣва лица пламенѣющъ;

Огнь крови жилы всѣ багряющъ;

Глаза сверкающъ въ немъ спрашивъ

Горгонскихъ даже самыхъ змѣй.

то, что по натурѣ своей способно ихъ производитъ.

Между таковыми вещами первое мѣсто занимаетъ воздухъ чистый, жидкій и тихій; ибо онъ есть главное начало и пища того жизненнаго духа, который правитъ нашимъ тѣломъ, такъ что каковъ воздухъ, таковъ бываетъ обыкновенно и духъ (*). Греки называли воздухъ жизненнымъ духомъ (**), проникаю-

Воздухъ (*) Иппократъ въ кн. о падучей болѣзни въ гл. 8. § 12. говоритъ: ὁ ἥρτην φρόνησιν καὶ τὴν κίνησιν τοῖσι μέλεσι παρέχει. Воздухъ сообщаятъ членамъ чувствованіе и движеніе. Подъ именемъ воздуха разумѣетъ онъ жизненный духъ, пошому что сей есть существо тонкое и воздухообразное.

()** Иппократъ въ кн. о падучей болѣзни Т. 24. г. 6. Вездѣ жизненный духъ называетъ πνεῦμα, подъ именемъ чего разумѣетъ также и воздухъ. Чшо и Просперъ Мартианъ пространнѣе подтверждаетъ въ своихъ замѣчаніяхъ на сію книгу.

щимъ во естѣ вещи и во естѣхъ своихъ частяхъ соединеннымъ. Поэтому мѣста нами обитаемая (*) тѣмъ тише, яснѣе (**) и благо-

(*) Гдѣ покой споянъ на воздухъ благо- Какое
 гораздворенномъ, ясномъ, чистомъ есть са-
 и не имѣющемъ заразныхъ испареній: тамъ жизнь человѣческая лучше
 долго сохраняется. Смолпр. Кверц- жилище.
 шан. Діенеш. стр. 145. Цельсв го-
 воритъ: весьма полезно жить въ
 покояхъ съшлыхъ, обращенныхъ на
 полночь и споящихъ на южномъ
 въпру; осиперегаться полуденато
 звою, упренята и вечерята холоду,
 избѣгаться болошныхъ и рѣчныхъ ис-
 пареній, не выходить въ пасмурную
 погоду и спать въ сухомъ; но слегка
 продуваемомъ мѣсцѣ

(**) Древціе, а наипаче спарики, имѣли Стари-
 обычай даже нагѣ прохаживаться ки у
 въ знойное время, въ чаяніи полу- Древ-
 чить шончайшую пищу. Смолпр. нихъ
 Плаш. въ Федон. А посему Плиній проха-
 въ кн. 3. пис. 10. о дядѣ своемъ го- жива-
 воритъ: чпо онъ лѣшомъ послѣ лись на
 обѣда въ свободное время обыкно- солнцѣ.
 венно лежалъ на солнцѣ. Такое оп-
 дохновеніе имѣли спарики, нечув-

растеореннѣе и мѣнѣе воздѣхъ,
и тѣмъ болѣе удалены отъ тя-
жести и сырости онаго, тѣмъ
Воздухъ здоровѣе почитается. Воздухъ,
благорас- а наипаче благорастворенный,
творенный весьма благоприятствуетъ умамъ
благос- (*), а потому и для ученія бы-
прият- ственъ ваетъ весьма полезенъ. Слишкомъ
знаемъ. жаркій разрѣшаетъ духи, гу-
стый (***) и мрачный, такъ

сравнительно перьяшіе свою нату-
ральную теплоту. Почему Гораций
ушнѣрждалъ, что старикамъ свой-
ственно лежать на солнцѣ. Пис. 20
ст. 24.

Каковъ (*) Тонкій воздухъ производилъ въ
воздухъ, шѣлъ тонкіе и умѣренные духи
таковъ весьма способные къ правленію ду-
ши. Цицеронъ въ кн. о Судьбѣ по-
вѣснваетъ, что тонкость воздуха
человѣ- въ Афинахъ содѣлала Афинянъ ост-
человѣ- рыми, а густота воздуха Фивскаго
человѣ- содѣлала Фивянъ шучными и силь-
человѣ- ными.

(**) Фракіяне по причинѣ густаго въ
обитаемой ими снранъ воздуха
имѣющъ равномерно тупый умъ. И
по той причинѣ они безпамятны

какъ и холодный воздухъ стѣ-
сняетъ тепло, сжимаетъ влаги
и производитъ не столь живые
духи. Поэтому не совѣтуемъ упраж-
няться въ кабинетахъ слиш-
комъ теплыхъ, или слишкомъ
холодныхъ, либо имѣющихъ гу-
стый и влажный воздухъ и на-
полненныхъ постороннимъ испа-
реніемъ (*). Зимой нате всего

Б

лѣнны и глуцы. Гвидонъ ~~лит.~~ ик.
изъ Геродотъ. Беонійцы по причинѣ
нечисленны воздуха одарены были
тупымъ умомъ. потому Гораций ска-
залъ. можно подумавъ, что онъ
Беонійцомъ родился въ густомъ воз-
духѣ.

(*) Весьма остерегаться нужно, а *Воздухъ*
наипаче зимою, дабы воздухъ испор- *напол-*
ченный въ горницѣ дымомъ отъ *ненный*
свѣчь не былъ вдыхаемъ въ легкія. *парами*
и шѣмъ самымъ не заражалъ бы ду- *е с т ь*
ховъ и влаги. Не неприсвойно въ *вреденъ.*
шакѣ случаѣ зловердый онъ
чадъ извлекалъ изъ горницы по-
средствомъ жестяной ошдушины,
вдѣланной въ окошко.

опасаться должно зловредной стужи, проникающей въ мозгъ (*) и чувствительныя жилы, которая чрезвычайно вредитъ уму теловѣтескому. Дѣйствіе разсудка и ума весьма удачно совершается, когда оно предпріимлемо бываетъ въ благораспоряденномъ воздухѣ. Умѣренная теплота сообщаетъ умѣренное теченіе крови и влагамъ, содержитъ жизненные духи въ равновѣсномъ движеніи, и особливую производитъ въ членахъ живость; и потому весеннее время, ежели признать, есть самое способное для упражненія въ на-

Для чего
должно
голову
защищать
отъ холода?

(**) Древніе Иппократа всегда избѣгаютъ въ шляпѣ, дабы симъ дать знать, что ту наипаче часть сохранять нужно; въ которой господствуетъ душа, и отъ которой вся сила разума зависитъ. Паче всего отъ холоду защищать нужно голову, желудокъ и ноги.

укажѣ по той причинѣ, что те-
плота бываетъ тогда умеренная.

Когда деревья покрываются Весен-
листями и пахучими цвѣтами; ^{нее вре-}
тогда и умъ также получаетъ ^{мя есть}
^{самое}
новую силу и крѣпость, и при- ^{способ-}
носитъ божделенные плоды; и ^{ное къ}
^{ученію.}
подобно какъ въ то время все
находится въ живомъ и цвѣту-
щемъ состояніи; такъ равноумр-
но и живость ума бываетъ тог-
да самая большая. Сверхъ то-
го, поелику большая часть уче-
ній состоитъ въ размышленіи,
для котораго не мало потребно
духовъ, и потому весеннее время
почитаемъ наилучшимъ для тон-
кихъ умозрительныхъ и высокихъ упраж-
неній. Въ лѣтнее время совѣ-
щаемъ заниматься дѣланіемъ
опытовъ, и произведеніемъ въ
дѣйство того, чему мы изучи-
лись; а зиму не бесполезно упо-
треблять на приведеніе въ по-
рядокъ умствованій. Едва опре-

дѣлать можно, сколько вреденъ
уму воздухъ неблагообразован-
ный, или испареніями посторон-
ними наполненный. Многократно
опытомъ дознано, что въ извѣ-
стное время года, или для дѣй-
ствія души бываютъ гораздо
живѣе, умозрѣнія яснѣе, неже-
ли въ другое; причину того по
справедливости полагаемъ особ-
ливо въ расположеніи воздуха,
если нѣтъ другой извѣстной
шеи.

<p>Почему ночью душа не способ- на бы- ваетъ къ умозрѣ- нію?</p>	<p>Когда солнце не освѣщаетъ болѣе горизонта, когда лучами своими болѣе не грѣетъ онаго, и следовательно воздухъ бываетъ густъ, тяжелъ и холоденъ; тог- да тѣло дѣлается неповорот- ливымъ и душа неспособною къ умозрѣнію. Того ради нѣтъ ни- чего вреднѣе для ума, какъ въ ночное время заниматься учені- емъ, долговременными и много- трудными разсужденіями; по-</p>
--	---

слику въ маломъ количествѣ остающіеся тогда въ тѣлѣ души устремляются къ головѣ, и такимъ образомъ развлекшись, ни очей, ни желудку не бываютъ полезны. Следовательно тѣ, кои противъ тина естества превращаютъ ночь въ день, дѣлаясь по неволѣ подобными совамъ, справедливое получаютъ наказаніе, такъ что какъ сіи при свѣтѣ дневномъ нитого не видятъ, такъ и у тѣхъ при блескѣ истинны умъ бываетъ скрытъ мракомъ. Сверхъ того отъ долговременнаго утружденія истощаются души и при томъ самыя тончайшіе, а ночью остаются немногіе и грубые, вовсе неспособныя къ распредѣленію размышленій и понятій о вещахъ.

Потому утреннее время (*), въ которое воздухъ бываетъ бла-

(*) При восхожденіи солнца воздухъ колеблется, утончается и про-

горастворенный и не такъ въ
сильномъ находится колебаніи,
почитаемъ за самое способное для
наукъ; ибо Аврора благоприят-
ствуетъ Музамъ (*). Поелику
воздухъ утонченный подобное се-
общаетъ свойство крови и духамъ.

Почему
утреннее
время
лри-
стойно
къ уче-
нію?

ясняется, а при закатѣ противное
тому бываетъ. Кровь же и духи не-
обходимо должны послѣдовать дви-
женію окружающаго насъ воздуха и
принимать его свойство, яко веще-
ства по натурѣ съ ними сходнаго.

Аврора
благо-
прият-
ствуетъ
Музамъ.

(*) На зорѣ движется кровь и чрезъ
движеніе свое утончается, наипаче
за полночь часу во вшоромъ и шрепъ-
емъ (почему древніе въ то время
занимались ученіемъ); духи же по-
слѣдуя крови, пріемлютъ подобное
качество. Но при насупленіи ночи
начинаетъ господствовать медленія
и холодная меланхолія, шакъ какъ
и мокрота, дѣлающая духи къ умо-
зрѣнію весьма неспособными. См.
Марсил. Фицин. о Здрав. Учат. гл.
7 Эразмъ говоритъ, что утреннее
время для Музъ есть время сия-
тельное.

Притомъ солнце освѣщая луга-
ми своими обитаемый нами по-
лушаръ, открываетъ каналы
нашего тѣла и отъ центра къ
окружности движетъ влаги и ду-
хи, что и производитъ въ насъ
великую бодрость и дѣятель-
ность. Сверхъ того въ утреннее
время послѣ сна, по оживленіи
духовъ и по укрѣпленіи тленовъ,
накапляется множество тонкихъ
духовъ, которые служатъ къ
дѣйствіямъ мозга и могутъ сво-
боднѣе повиноваться, будучи все-
ма мало заняты сохраненіемъ
и управленіемъ тленовъ.

Поэтому Аристотель въ
воиненіи своемъ о домострои-
тельстве разумно говоритъ, что
вставать надлежитъ до свѣта (*),

(*) Но сіе такъ надлежитъ понимать,
что каждый изъ насъ долженствуемъ
избѣгать упренней несваримости
чрезъ крашкѣй и умѣренный ужинъ.

утверждая, что сіе весьма по-
лезно для здравія тѣлеснаго и
пристойно для Философскихъ
упражченій; а мы присовокуп-
ляемъ и для принесенія Богу

Почему молитвы. И по сей притинѣ
земле- сельскіе жители лучшимъ зара-
дѣльни иль тѣвѣемъ наслаждаются, нежели
лесто- другіе; потому что они вставая
дѣльн- на зорѣ, питаются воздухомъ
и е е здравіе? чистымъ и благоуханнымъ. Сіе
подтверждаетъ и самый поря-
докъ вещей. Ибо дено посвященъ
трудамъ, а нощь успокоенію (*).

(*) Такъ Иппократъ думаетъ, 2. Pro-
gnost. Cap. II. говоря: натуральной
сонъ не долженъ избѣгатьъ ночи и
препятствоватьъ дню.



ГЛАВА III.

Сверхъ того кто въ тѣхъ своемъ желаніи произвести изъ чистыхъ духъ чистые, точнѣе и прістойные къ дѣйствию ума; тотъ насъ всего стараться долженъ содѣлать кровь свою хорошею, не слишкомъ тонкою и не слишкомъ густою. Къ произведенію tego наиболее способствуетъ Діета и употребленіе вещей, у Медиковъ не натуральными (res naturales) называемыхъ, дѣйствующихъ на кровь разнымъ образомъ и оную перемѣняющихъ, которая тѣмъ тише и благотвореннѣе, тѣмъ точнѣе бываютъ души плодотворящія умъ.

Потому Иппократъ въ кн. о Благо-Вѣтрахъ весьма разумно пишетъ, ^{растворен-} что изъ всего содержи́маго въ ^{решен-} ности ^{ности} тѣлѣ нашемъ ничто болѣе не ^{крови} ^{весьма}

увели-
чиваетъ
благо-
разу-
міе.

способствуетъ благоразумію ,
какъ кровь. Следовательно у ко-
го не перемѣняется она , тотъ
во всемъ поступаетъ умно; при
перемѣненіи же оной оставляетъ
теловѣка и благоразуміе.

Итакъ никто отвергать не
станетъ, что можно возвратитъ
душѣ мудрость, укривъ изли-
шество въ качествахъ крови, по-
мощію врачебной науки или Діе-

Чрезъ
Діету и
врачеб-
ную на-
уку че-
ловѣкъ
можетъ
улучши-
тъ с я
мудрѣй-
шію.

еты (*). Прекрасно о семъ пи-
шетъ Картезіи въ Диссер. о
Метод. въ Отд. 6. § 2. что
душа столько зависитъ отъ тем-
перамента и расположенія орга-

(*) Пиллократъ въ кн. о Діетѣ въ Отд.
32. весьма справедливо заключаетъ:
и въ самомъ дѣлѣ наблюдая сіе, то
есть, употребляя такую Діету и
лѣкарства, душа учинилась болѣе
здравой и мудрой; и тамъ же въ
Отд. 33. § 33. Посредствомъ Діеты
можетъ душа дѣлаться и лучшею
и худшею.

новѣ тѣлесныхъ, что естели бы
можно было найти способъ дѣ-
лать людей мудрейшими и бла-
го разумнѣйшими, нежели какъ
доселѣ были; то думаю, что
искать его надлежало бы во вра-
тебной наукѣ. Но чтобы при-
ступить къ самому дѣлу, то
мы хотимъ предложить, что по
натурѣ своей способно произво-
дитъ хорошую кровь.

Вопервыхъ ученымъ имѣю-У ч е-
щимъ нужду въ великомъ колл-нымъ
тествѣ тонкихъ духовъ для над-потреб-
лежащаго отправления дѣйствій на лег-
душевныхъ потребна нѣжнѣй-кая пи-
шая пища (*) и лучшее питіе,

(*) По разносши пищи и кровь бы-
ваетъ различна. Густая кровь про-
исх. динѣ отъ пищи клейкой и за-
ключающей въ себѣ огнепостоянную
соль. Тончайшая и свободнѣе дви-
жущаяся раждается отъ нѣжнѣйшей
и тончайшей пищи. Нидерландцы
употребляющіе соленую и копченую

*нежели простому народу, меньше
работавшему головою; по-*

*По раз-
ности
лищи
разли-
честеу-
ютъ и
умы.*

пищу, соленую рыбу, огородныя ово-
щи, молодое кушанье и сырѣ, имѣ-
ющѣ кровь густую; ошѣ чего и про-
исхоишѣ медленное оной движеніе
и долговременныя нхѣ болѣзни. На-
примѣръ того Французы доволь-
ствуются шопайшею пищею, цы-
плятами, капунами, индицами, го-
лубами, деликатными похлебками,
мясомъ кладеныхъ барановѣ, кошо-
рое самаго лучшаго бывающѣ вкусу
въ Лангедокѣ и Дофинѣ; пошему
что въ сихъ провинціяхъ овцы пи-
таются полевыми ароматическими
травами, ландышами, розмариномъ,
шминдомъ и майраномъ. Почему кровь
у нихъ свободишѣ движется, и бо-
лѣзни коимъ они подвержены быва-
ющѣ, происходяшѣ по большей ча-
сти ошѣ ея разрѣшенія, тонкости
и сильнаго движенія. И даже Фран-
цузы несравненно превосходяшѣ оби-
тателей холодныхъ спиранѣ въ про-
ворствѣ шѣла и оборонливости
ума. Прекрасно говоришѣ нѣкто изъ
Философовъ Lib. I. Polit. 3. что раз-
ность пищи дѣлающѣ разнообразную
жизнь человѣческую.

слику душевныя упражненія и размышленія изтерпаютъ духи, и потому они не могутъ быть довольны пищею и питіемъ простыхъ людей, которые поправляютъ оныя трудами и движеніемъ; а утѣны по истинѣ сидячей жизни (*), къ которой

(*) Движеніе возбужденіе во внутреннихъ частяхъ телу какъ бы погасшую, выгоняетъ ее наружу, производя въ желудокъ, а по сему повреждаетъ пищеваренію, раздѣленію пищи и изверженію всѣхъ лишнѣхъ испраженій. Грубая пища вредна слабымъ людямъ, привыкшимъ къ покою и праздности, а не къ трудамъ. Иппократъ въ кни о Мед. Древ. Ошд. I сир 3 разумно пишетъ, что пища твердая, если не производя въ насъ боли и недуговъ значаща, что она перерабатывается натурою и хорошо питаетъ. И Цельсъ на сир. тоб говоритъ, что грубѣйшая пища не такъ удобно сваривается, но сварившись болѣе питаетъ. И такъ для сего требуются труды и движеніе.

Почему грубая пища вредна слабымъ и привыкшимъ къ покою людямъ?

всѣма много бываютъ привязаны, не могутъ довольно переработывать и варить оной. Поэтому утѣнымъ и ищущимъ спокойствія людямъ не легко должно дозволить употребленіе твердой соленой пищи, потому что слабая закваска (*) желудка не

(*) Древніе Физіологи думали, что пища въ пипашельной сокѣ не иначе превращается можетъ, какъ помощію закваски, которая части пицци приводитъ во внутреннее движеніе, разрушаетъ ихъ прежнюю связь, принуждаетъ дѣлать новое соединеніе, и симъ образомъ превращаетъ наконецъ въ пипашельный сокъ. Но таковой закваски нѣтъ въ желудкѣ нашемъ; ибо нѣтъ въ немъ влаги кислой напуры, которую закваска должна имѣть. Новѣйшіе Физіологи принимая въ разсужденіе движеніе червеобразное желудка (*motus peristalticus seu vermiformis*) попеременное онаго давленіе со стороны грудобрюшной преграды (*diaphragma vel septum transversum*) и брюшныхъ мускуловъ, теплоту онаго равняющую

*бываетъ довольно къ переваренію
оной, исключая, когда они сдѣ-*

ся теплошѣ сидящей на яйцахъ курицѣ, влажності мѣся, воздухъ содержащейся въ соснахъ пищи, или воздухъ атмосферическій съ нею проглоченный, слюну до полунціи началъ проглашываемую, желудочной сокъ и прочая; принимая, говорю, все сѣе въ разсужденіе, они несравненно естественнѣе объясняютъ пищевареніе. То есть желудокъ находясь въ червообразномъ своемъ движеніи и тѣшомъ будучи попеременно грудобрюшною преградою и мускулами брюшными, чрезъ шреніе свое непосредственно утончающъ и раздробляетъ части пищи. Теплоша же проникая въ оную раздѣляетъ ея части и разширяющъ воздухъ, который по унутогости своей разрывающъ заключавшія его части пищи утончающъ вязкое, ослабляетъ волокны и шѣмъ влагѣ опворяетъ входъ въ оныя. Жидкость желудочная и слюна далѣе пищу растворяютъ, умягчаютъ и разрѣшаютъ, извлекаютъ изъ нее сокъ, съ нимъ смѣшивающъ, и такимъ образомъ пища, не имѣющая никакого сходства съ на-

мали къ тому привычку (*);
ибо и между ними найдется на-
кихъ, которые полуса хороший
растворъ желудка перероботы-
вать могутъ твердую и недо-
бояримую пищу.

Изъ кушавевъ же, которые
помрачаютъ умъ и прегат-
ствуютъ упражняться въ нау-
кахъ, сущая кровь и духи (**)

нимъ иѣломъ по разнымъ перемѣ-
намъ превращаеиша наконецъ въ сокъ,
способный питать оное. Кто по-
дробнѣйшее понятие о семъ получить
желаетъ, тотъ можетъ почерпнуть
его изъ самыхъ источниковъ.

(*) Въ разсужденіи сохраненія зравія
надобно всегда сколько нибудь успу-
пать привычкѣ, какъ говоритъ
Иллократъ въ Ошд. I. Афор 17.
Ошд. I. Афор 50. Го. къ чему сдѣ-
лали мы чрезъ долгое время при-
вычку менѣе бываеишъ шягостно для
насъ, нежели что нибудь необычно-
венно, выключая, когда будемъ ху-
же сего послѣднѣго.

(**) Духи, влажностіи и имъ подобные
испражненія дѣлаются грубыми отъ

самыя вреднѣйшія суть грубыя
и твердыя вещества, многіе ро-
ды рыбъ, всѣ огородныя овощи,
какъ то: горохъ, бобы (*),

В

твердой пищи и гуснаго питія,
какъ то: ошъ преснаго хлѣба, говя-
дины, ошъ употребленія въ пищу
большихъ животныхъ и рыбъ, ошъ
гуснаго и краснаго вина; легкая же
пища, жидкія лѣкарства и питіе
негустое, въ довольномъ количе-
ствѣ употребленное, производящъ
тонкіе духи Фернел. въ кн. I. гл. 20.

(*) Пифагорейцы воздерживались ошъ бобовъ. Цицеронъ о гаданіи въ кн. II. свидѣтельствуетъ о семъ въ слѣ-
дующихъ словахъ: Ипакъ Платонъ повелѣваетъ ложиться спать съ та-
кимъ расположеніемъ шѣла, чтобы
ничто не могло приводить душу въ
заблужденіе и возмущеніе. И по сей
причинѣ думающъ Пифагорейцамъ
возбранено было питаться бобами,
которыя производятъ много въшровъ,
препятствующихъ спокойствію ду-
ши, ищущей истины. Сіе утвер-
ждаетъ и Плутархъ въ задачахъ; при-
водя причиною то, что всѣ огород-

Для че-
го Пифа-
горейцы
не ѣли
бобовъ.



просо, также садовыя травы, застарѣлое нехорошо увареное мясо. Весьма полезно также избѣгать всего клейкаго, кашницъ изъ пшеничной муки прѣготовленныхъ (*), всего сладкаго (**)

ныя овощи производящъ въпры и дѣлающъ влагу въ тѣлѣ нечисною, и по сей причинѣ возбуждающъ похонь.

(*) Галенъ въ кн. о Свойств. пищи предсказываетъ досройную замѣчанія Испорцію о вредѣ кашницъ изъ пшеничной муки прѣготовленныхъ, копорыя всегда обремененіе и боль къ желудкѣ производили.

(**) Сахарныя и вообще сладкія ясны и питія какъ для всѣхъ вообще бывающъ весьма вредны, такъ и въ ученыхъ кровь дѣлающъ вязкою и густою, острящъ болѣе кислоту въ первыхъ путяхъ, разслабляющъ крѣпость желудка и кишекъ, и располагающъ къ въпрамъ ипохондрическимъ. Пришомъ порча крови отъ сладкаго произшедшая съ трудомъ лѣкарствами поправляется:

и это подлежит гнѣнію; так-
же излишняго употребленія сы-
ру, всего кислаго, лука и се-
енуку.

Одбръсѣмъ болѣе пищу тон-
кую, или не слишкомъ тонкую
и не слишкомъ густую, ку-
шанья простыя (*) удобовари-
мые.

Какія
яствы
вспомо-
гатель-
ныя тѣ
дѣйстви-
тельны
ума.

Dulcia se in bilem vertent, stomachoque
tumultum

Lenta feret pituita.

Horat. Satyr. 2. Lib. 2.

Сладкое обратится въ желчь, а гу-
стая мокрота произведетъ въ же-
лудкѣ боль.

(*) Простая пища для человѣка весь-
ма полезна. Сенека въ кн. I. Пис-
мо 90. Многія кушанья причинили мно-
гія болѣзни, а здравіе оныхъ простой
зависитъ причины. Онъ же въ кн.
7. говоритъ: Ты удивляешься безчи-
сленному множеству болѣзней? Со-
ветую поваровъ. И Ариштопель въ зад.
говоритъ: что разнообразное ку-
шанье вредно, поелику дѣлаетъ по-
мѣшательство въ пищевареніи, да
и сверхъ того не все имѣющъ одиѣ

П р о-
ст а я
пища
есть са-
мая по-
лезная
для че-
ловѣка:

мыя (*), питательныя и при-
правленныя корицею, мушкат-
нымъ орехомъ (**), кардамо-

и шѣ же пищеварительныя силы.
Также смотри Горац. въ Сашир. 2.
кн. 2.

Ужинъ
долженъ
бытъ
легкій и
умѣрен-
ный.

(*) Плиній о дядѣ своемъ пишетъ,
что онъ по обыкновенію древнихъ
употреблялъ пищу легкую и удобо-
варимую. Паче всего долженъ быть
умѣренный ужинъ. Весьма похва-
ляется ужинъ Платоническій, по-
елику оный не только въ настоя-
щій, но и въ слѣдующій день былъ
пріятенъ. Цицеронъ въ Тускуланс.
Вопрос. 5. Также Авен. въ кн. 10.

(**) Сѣи одарены пріятнымъ и тон-
кимъ масломъ, весьма полезнымъ
для нашихъ духовъ. Съ пользою
также ученые между пищею упо-
треблять могутъ соль лешую ма-
сленую, смѣшанную съ корицей, или
съ масломъ кардамоннымъ, соединен-
нымъ съ эссенціею амбры, дабы об-
легчить чрезъ то дѣйствія души,
вспомоществовать пищеваренію и
оживлять духи: сѣе масло бальза-
мическою силою своею предохраняетъ
отъ весьма многихъ болѣзней.

номъ, шафраномъ, майораномъ; также похлебки пригото-
вля изъ хорошаго мяса, въ
лжтнее время молоко, лицы,
бѣлки изъ нихъ, сметану, уми-
ренное употребленіе мяса мо-
лодыхъ животныхъ и прочее то-
му подобное.

Изъ напитковъ нездорово гу-
стое и весьма хмѣльное пиво, ко-
торое вредитъ уму, наполняя
голову парами. Здоровѣйшимъ
для утѣныхъ считается пиво не
такъ крѣпкое и хорошо уварен-
ное, изъ легкой, тонкой и чистой
воды пригото-^{Какое}вленное (*), при-^{п и в •}
^{есть са-}
^{мое луч-}
^{шее.}

(*) Знаки хорошей воды сушь слѣ Знаки
дующіе: она не имѣетъ вкуса и за-
паха, бываетъ прозрачна и легка, х о р о -
послѣ испаренія мало оставляетъ шей во-
на днѣ грубыхъ частицъ, утоляетъ ды ; и
жажду, скоро нагрѣвается, зимой какъ ху-
бываетъ тепла, а лѣтомъ холодна, дую ло-
и въ которой огородныя овощи удоб-
но и скоро увариваются. Воду по-
житъ.

ятное какъ для вкуса, такъ и для желудка, и имѣющее хорошую потогонительную силу.

правильно можно, перепуская оную дважды, или шесть разъ сквозь песокъ, или опваривая ее, или прибавляя къ ней нѣсколько капель спириту ароматическаго, или мѣшая ее съ виномъ.



Г Л А В А IV.

Небезполезный можетъ предло- Полезно
женъ быть вопросъ, годится ли ли пить
утенымъ пить воду? На кото- воду, и
рой ответствуемъ: много есть кому?
примеровъ, что утеныя люди
отъ обыкновеннаго питья воды
никакого вреда не нанесли свое-
му здоровью и уму, и еще имѣ-
ли долговременную жизнь (*).

(*) Первобышныя люди, жившіе до Питіе
поппа, ничего, кромѣ одной воды, воды
не пили, и достигали до глубочай- было у-
шей старости, наслаждаясь непре- потре-
станнымъ здравіемъ и крѣпостію. битель-
Воду они употребляли рѣчную и но у
ключевую, какъ извѣстно изъ Быт. древ-
гл. 26. Тибуллъ въ кн. I. Елег. 3. нихъ:
свидѣтельствуемъ, что у древнихъ вредитъ
и первобышнихъ людей употреби- уму, но
тельнѣйшее питіе была вода: Glans дѣлаетъ
alat, et prisco more bibantur aquae: Да людей
будутъ по древнему обычаю снѣдѣю долго-
желуди, а питіемъ вода. вѣчны-
ми.

Однакожъ не вѣсмѣ безъ разбору
она полезна, а наипаче въ на-
шихъ странахъ, гдѣ по присти-
нѣ суровости климата нѣтъ
хорошихъ и легкихъ водъ, коихъ
отличительной знакъ есть тотъ,
что очь скоро нисходятъ изъ
подъздоховъ, что у животныхъ

КЛАУДИЙ ДЕОДАТЪ in . . .
Nugalis. l. 2. c. 12 воду почитавъ
пищемъ здоровымъ, и утверждаетъ,
что Патрїархи употребляли такую
даже до Ноевыхъ временъ послѣ по-
нона. Брахманы достигали таубо-
кой снаросши не иначе, какъ воз-
держиваясь отъ мяса и вина, а до-
вольствуясь просиною пищею и про-
зябеніемъ, и употребляя одну воду;
ибо ни одно почти плошодное жи-
вотное не бываетъ долговѣчно. Пи-
тїе воды не вредитъ также и уму.
Изъ преданій извѣстно, что Димо-
сеевъ былъ презвъ и воздерженъ.
Изъ сего примѣра и образа жизни
доказываютъ, что иѣ имѣющъ умъ
острой и пронцашельной, кои пьютъ
воду, а не вино. См. Целлія Родиг.
кн. 28. гл. 36.

жиръ дѣлаютъ бѣлымъ, и стѣна краснымъ, и поски предохраняютъ отъ каменной болѣзни. Холерики, кои имѣютъ острой умъ и много духовъ, равно какъ и влагъ желчныхъ въ кровезовратныхъ жилахъ, могутъ съ пользою употреблять воду. Мокротные же и всѣ, у коихъ кровь медленная, вязкая и не-испаряемая, чувствуютъ отъ нее вредъ. Впрочемъ горячая вода, бывшая любимымъ питиемъ (*) у древнихъ, предохраняетъ отъ многихъ жестотай-

(*) Греки и Римляне употребляли горячую воду. См. Athen. Deipnosoph. l. 3. c. 34. Чипо, кажешся, подшверждаешъ и Гораций кн. 3. Од. 19. Спрашивая:

- - - Quis aquam temperet ignibus?
Кто разогрѣетъ воду?

И съ нимъ Ювеналъ: Quando vocatus adest calidae gelidaeque minister? Когда слуга принесетъ горячей и холодной воды?

нихъ болѣзней, а наипаче когда
будетъ поправлена бальзамиче-
скими травами (*), или ви-
номъ (**); тогда бываетъ она
полезнымъ питиемъ какъ для
всѣхъ вообще, такъ и для уче-
ныхъ, сохраняя ихъ здравіе (***).

Для че-
го на-
стойки
изъ оте-
чествен-
ныхъ
травъ
предпо-
чтительнѣе
спир-
товъ изъ
нихъ же
получа-
емыхъ.
Древніе
мѣшали
горячую
воду съ
виномъ.

(*) Олай Буррихій въ сочиненіи сво-
емъ объ употребленіи опечесивен-
ныхъ прозябаній весьма похваляетъ
горячія изъ нихъ настойки, предпо-
читая ихъ самымъ спиртамъ, изъ
нихъ же и лучаемымъ. Ибо сіи дѣй-
ствуютъ на шѣло весьма сильно,
а первыя умѣренно.

(**) Древніе Римляне и Греки мѣшали
горячую воду съ виномъ. Плинію
ихъ слѣдовали Антон. Персій и Гал-
лы, о коихъ упоминаетъ Бруйеринъ.

(***) Вода часто будучи употребляема,
разжижаетъ испорченныя и соле-
ныя кляги, извергаетъ ихъ изъ шѣ-
ла потомъ и мочею, и чрезъ то
врачаетъ шажкія и трудныя болѣз-
ни. Бруйеринъ о пицѣ въ кн 16.
гл. 13. почищаетъ пицѣ простой
воды вмѣсто вина первымъ и са-
мымъ лучшимъ лѣкарствомъ въ по-

Поелику она утончаетъ кровь и Почему
 влаги, сноситъ шестуетъ ихъ ис ^{горячая}
 парить, движенію и очищенію, ^{вода} столько
 и производитъ въ великомъ коли- ^{способ-}
 тествъ тонкіе дѹхи, способные ^{ставуетъ}
 возбуждаютъ бодрость и служивъ ^{къ от-}
 къ дѣйствіямъ ума; и для сего- ^{враще-}
 то въ такомъ великомъ употреб- ^{нію бо-}
 леніи тай между утеными. Что ^{лѣзней?}

дагрѣ, подшверждая сіе въ кн 12. ^{Питье}
 гла. 2. примѣромъ одного Венеціан- ^{соды}
 скаго врача, копорой онѣ употреб- ^{похва-}
 ленія вина будучи одержимъ оною ^{ляется}
 до самой старости, наконецъ совер- ^{въ ло-}
 шенно излѣчился онѣ нее чрезъ пи- ^{дагрѣ.}
 тие просной воды и достигъ до
 самой глубокой старости. Шенк.
 въ кн. I. Наблюден. представляющъ
 примѣры такихъ людей, которые
 доведены будучи до крайней бѣдно-
 сти и посажены въ шюрму, при-
 нуждены были вмѣсто вина пить
 воду. Напиче въ проснудныхъ бо-
 лѣзняхъ она служивъ самымъ дѣй-
 ствительнымъ лѣкарствомъ. См.
 Барпол. Паскеп. кн. 2. о Перегон.
 гла. 3.

касается до вина, то оное съ
умиренностію пить налѣжитъ,
а особливо молодымъ людямъ;
ибо оно будуще нѣсколько въ
большемъ количествѣ употреб-
ляемо, хотя и дѣлаетъ умъ
живѣе, а жизнь веселѣе (*);

Вино
дѣлаетъ
людей
остро-
умны-
ми.

(*) Орибазій называетъ вино лучшимъ
лѣкарствомъ ума; иже и Платонъ
въ Федонѣ утверждаетъ, говоря,
что вино разгорячаетъ и душу и
тѣло. По сей причинѣ остроумные
люди и стихотворцы всегда пре-
возносили вино; оуѣ чего и названо
оно Пегасомъ Стихотворцевъ. О семъ
весьма хорошо говоритъ Таубианиъ
in Chelodalia, коего мнѣніе подтвер-
ждается и самымъ Горациемъ въ писм.
Nulla placere diu nec vivere carmina
possunt,

Quæ scribuntur aquæ potoribus.

Тѣ скучны намъ стихи и долго не
живутъ,

Которыхъ Авторы просипую воду
пьютъ.

Нроды пьющіе вино остроумнѣе
бываютъ тѣхъ, кои употребляютъ
пиво.

однакожъ куню и сокращаетъ
 сѣю послѣднюю. Употребленіе Оно по-
 хорошаго вина можно позволить лезно
 возмужавшимъ людямъ и сла- стари-
 бой желудокъ имѣющимъ (*), сла- ками и
 которой производитъ вѣтры, быль
 отрыжки, колотья и безпокой-
 ный сонъ. Оно крѣпитъ слабой
 желудокъ, поправляетъ его не-
 достатки, сонъ дѣлаетъ спокой-
 нымъ и рождаетъ годные къ
 дѣйствию ума духи. При семъ Нѣтъ о-
 однакожъ вообще замѣтитъ над ласкѣй-
 лежитъ, что нѣтъ ничего столь шей и
 гибельнаго для ума (**), какъ худ-
 шей яз-
 вы для
 ума,
 какъ лѣ-
 янство.

(*) По свидѣтельству самаго Апо-
 стола Павла вино укрѣпляетъ сла-
 бой желудокъ.

(**) Вино имѣетъ равную силу съ
 огнемъ; — оно вошедъ въ человека
 возмущаетъ и волнуетъ его, яко Сѣ-
 верный или Южный вѣтръ волнуетъ
 Ливійско- море; и по сей причинѣ
 обнаруживаетъ тайны, и вообще
 разспроиваетъ душу самыхъ даже

напиваются до избытка вина, и пи-
твѣ. Всѣ жмѣльные напитки
неумѣренно будучи употребле-
емы, особливо около ночнаго вре-
мени (*), наполняютъ мозгъ са-
мыми негодными парами, и про-
изводя жаръ, разжижаютъ кровь,

Ночью
пить
весьма
вредно.

возмужавшихъ людей. См. Страбон.
кн. 3. — Гораций. кн. 2. Рѣчей, Са-
тир. 2. говоритъ :

- - - - - Corpus onustum
Hesternis vitiiis animum quoque pra-
gravat una;
Atque affligit humo divinae particu-
lam auras.

Вчерашнимъ пиршествомъ, распуш-
ствомъ ослабленно
Боль шло чувствуемъ, съ нимъ
спраженъ и душа;
Душа, часъ Божества, сей даръ
небесъ непланный.

Планиво лицаемъ ума самыхъ да-
же разумныхъ людей.

(*) Овидій въ 15 кн. Превращ. говоритъ:
Nocte nocent potus, sine poxa luce bi-
buntur.

То есть: напитки вредны ночью,
а днемъ безъ вреда употребляются.

открываютъ горы малыхъ боевыхъ жилъ, и тѣмъ способствуютъ негистымъ и грубымъ частямъ крови проникать въ тончайшіе каналы мозга; отъ сего происходитъ тягость и боль въ головѣ, разслабленіе и утомленіе тѣла; отъ сего уменьшается живость ума, отворяется путь простуднымъ болезнямъ и пресѣкается нить жизни. Что все плачевнѣйшимъ образомъ (*) совершается надъ молодыми людьми, кои не пришедъ въ надлежащую крѣпость тѣла, предаются пьянству.

Сюда принадлежитъ также Неумѣ-
и неумѣренное употребленіе та-

(*) Apparent rari nantes in gurgite vasto:

Изрѣдка являющіяся плывущіе въ
просиранной пучинѣ.

Цицер. въ Кам. Въ сладострастіи
и невоздержаніи проведенная юность
исшощивъ шѣло, преждевременно
предаетъ оное старости,

ренное
употре-
бленіе
табаку
также
вредно
уче-
нымъ.

баку, которой съ великимъ вредомъ погасу трезв цѣлыя ноти курятъ между питьемъ. Ибо онъ своею усыпляющею силою отнимаетъ у духовъ живость, препятствуетъ пищеваренію и разстроиваетъ дѣйствія души: когда впротемъ умѣренное и осторожное употребленіе онаго служитъ хорошимъ лѣкарствомъ для мокротныхъ и живущихъ въ густомъ воздухѣ людей.

Но не лзя не признаться здѣсь, что утѣные гасто также погрѣшаютъ и въ недостаткѣ

Доволь-
но пить
надле-
житъ. питья (*), пріѣмля малое количество онаго. Ибо крови много нужно влаги, которая сохраняетъ ее въ жидкомъ состоя-

Какой
средъ
проис-
ходитъ
отъ не-
достат-
ка влаги.

(*) Довольное количество пища всякому необходимо нужно; а иначе пища особливо за ужиномъ въ изобиліи принятая, при недостаткѣ довольнаго пища, причиняетъ упорные завалы, засариваетъ подвздо-

ній и движеній, и дѣлаетъ ее способною отдѣлять инокродныя и соединять однородныя части; напротивъ того недостатокъ влаги замедляетъ изверженіе неистотъ, иссушаетъ желудокъ и кишки, водяную часть крови дѣлаетъ гуще и солонѣе; откуда рождаются завады въ подвздохахъ, запоръ въ желудкѣ и кишкахъ, теотка, скорбутъ и камечная болѣзнь. И такъ всякому надлежитъ изслѣдывать натуру тѣла своего и влабъ въ немъ содержащихся, дабы найти

Г

хн, производитъ соленыя влаги; откуда происходитъ чесотка, задержаніе мочи, кошоры припадки свойственны художникамъ и молодымъ людямъ, ведущимъ сидячую жизнь. Галенъ въ 4 Афор. 83. Много пишь надлежитъ людямъ, имѣющимъ сухой желудокъ: а мало шапкимъ, у коихъ желудокъ влажной.

и соблюсти надлежащую мѣру (*) питія. Ибо не легко для всякаго назнаити известную и определенную мѣру жидкаго.

(*) Бартолѣ, сей славной возобновитель правѣ, естъ первой, которой мѣрою и вѣсомѣ упоиреблялъ пиіе съ тѣмѣ, чіобѣ чрезѣ сіе вѣ равномѣрной способности сохранишѣ душевныя свои дарованія. Чему съ великою пользою могутѣ слѣдовать всѣ вѣ наукахѣ упражняющіеся молодые люди, хотя и вѣ семѣ случаѣ поступать по правиламѣ Медицины, перѣдко бываетѣ весьма худо.



Г Л А В А V.

Другое, что весьма вредитъ Объяв-
 желудку, крови, жизненнымъ ^{нѣе весь-}
 духамъ, и сладостенно само ^{ма вре-}
 му уму, есть обжорство (*) уму.
 или прѣѣщеніе, а особливо за
 ужиномъ (**). Послѣ къ излиш-

(*) Иллокр. Излишняя и сверхъ на- Излиш-
 пурѣ употребленная пища произво- ня ли-
 дишь болѣзни, и сладостенно, какъ ща раж-
 пламя свѣчи отъ многого масла, даетъ
 такъ и натуральная шеплоша отъ болѣзни.
 излишней пищи погашается. Нѣко-
 торые остроумно и купно забавно
 неводержанность называютъ корми-
 лицею Медиковъ. Ненасытное чрево
 есть пагубная пучина, испочникъ и
 начало всѣхъ золъ и недостатковъ
 какъ душевныхъ, такъ и тѣлесныхъ.

(**) Nam ex magna coena stomacho fit За ужи-
 maxima roena; номъ
 Ut sis nocte levis, fit tibi coena brevis что луч-
 Schola salernitana. ше всего
 Умѣренность презрѣвъ, желудокъ ѣсть.
 казнь несетъ;
 Кто ищетъ кротка сна, томъ пусть
 ее блюдетъ.

няя пища отелекаетъ всю како-
бы силу натуры отъ дѣйствій
души и ума и употребляетъ
ихъ на пищевареніе; отъ сего и
происходитъ, что они не въ со-
стояніи бываютъ служить умо-
зрительнѣ и разсужденію.

Потомъ излишняя пища обре-
меняетъ желудокъ, истощаетъ
силы, обращается въ худой пи-
тательной сокъ и производитъ
грубую и густую кровь; отъ
сего рождается въ тѣлѣ раз-
стройство, завалъ и полнокровіе,
кои все бывають предшествоую-
щими и содержащими причина-
ми болѣзней: да хотя бы пища
и довольно хорошо въ желудкѣ
переваривалась, все однакожъ при-
тупляетъ остроту ума, и какъ
Галенъ говоритъ: душа пода-

За ужиномъ полезно употреблять
пищу жидкую и удобоваримую; по-
тому что ночью питаніе бываетъ
лучше, а пищевареніе хуже.

вленная кровію и тучомъ, не
 можетъ понять нитого высока-
 го (*). Потому весьма вредно
 сдрузъ послѣ обѣда или ужина
 заниматься съ жаромъ труд-
 ными размышленіями. Гораздо
 больше уситховъ полугаютъ въ
 наукахъ тѣ, кои живутъ воз-
 держно и трезво (**), употреб.
 Тѣло
 надле-
 житъ
 лищею

(*) Иеронимъ говоритъ: полное брю-насы-
 хо не производишь понкихъ духовъ. щать, а
 даже и порядочно дѣйствованіе необре-
 умомъ не можемъ, обременены буду-мѣнять
 чи великимъ количествомъ пици и
 пиши. Циц. Тускул. вопр. кн. 5 сюда
 принадлежишь и то, что Теофрастъ
 въ кн. 5. Фил. говоритъ, что ѣсть
 много, и приномъ ѣсть мясо, весь-
 ма вредно; ибо сіе разспроваешъ
 дѣйсвія ума и разсудка, дѣлаешъ
 людей медлительными и исполняешъ
 ихъ нѣкимъ спрашнымъ безуміемъ
 и буйствомъ

(**) Одна воздержность естъ прави-Воздер-
 тельница всей прѣяшой и здоровой жаніе
 жизни. Никакое бѣдствіе, никакое слослѣ-
 ществу-
 нещастіе не поколеблетъ того, кто стѣ дол-

ляютъ умѣренную пищу, и по истеченіи довольноаго уже времени послѣ стола принимаются за свои упражненія.

Наслѣдокъ не можно здѣсь одобрить поступка и тѣхъ людей, которые постяса долгое время, или совсѣмъ воздерживаются отъ пищи, или несовершенно насыщаясь ею, похищаютъ у тѣла необходимо нужныя силы. И такъ сколько воздержаніе не служитъ къ здравію и долговременной жизни, сколько не способствуетъ къ снисканію успѣ-

долговременной жизни.

за основаніе жизни положилъ воздержность. Въ то время, когда во всемъ видна была умѣренность, натура производила макровѣовъ или долговѣчныхъ людей. Плиній гово-
ритъ: когда роскошь начала жить, тогда жизнь преспала существовать. Великаны и бойцы, нахрабрѣйшіе люди, были всегда презвенны. См. Олая Велик. въ сочин. о Сѣверныхъ народ. кн. 5. гл. 3.

ховъ въ наукахъ; но безъ при-
чины не должно уменьшать ко-
личества пищи и питія; а пи-
татъ тѣло, хотя не до пресы-
щенія (*), однакожъ столько,
чтобъ оживляютъ духи въ упра-
вленіи необходимо нужные, и
совершенно вознаграждаютъ и во-
збуждаютъ то, что извлечено
изъ тѣла теплотою и обтекаю-
щимъ воздухомъ.

Что касается до сна и бодр-
ствованія ученыхъ людей; то ^{Неумѣ-}
надлежитъ совѣтовать имъ, ^{ренной}
имѣть сонъ умеренной; ибо ^{сонъ по-}
^{мрача-}
^{етъ ду-}
^{хи.}

(*) Сколько уменьшишь пищу и пи- ^{Не по-}
тіе, столько же уменьшится въ те- ^{хваля-}
бѣ духи и силы; а сколько умаляш- ^{ется из-}
ся духи, столько умаляшся и успѣ- ^{лишняя}
хи. См. Ведел. о Діетѣ учен. Пищи ^{воздер-}
и питія столько надлежитъ упо- ^{жнсть.}
треблять, чтобъ возстановлять, а
не истощать силы. См. Спарш. Ка-
пом. о старости.

неумѣренной (*) уменьшаетъ тѣ-
плоту, скопляетъ мокроты, и
все, что вредно для здра-
вія, затемняетъ и помрачаетъ
духи, ослабляетъ все силы
чувствъ и души и приводитъ
ихъ въ бездѣйствіе.

Какой Сонъ наилучшимъ всегда по-
читается тотъ, коимъ про-
должается до совершеннаго сва-
ренія пищи (**). Людямъ низ-

Сколько (*) Платонъ сказалъ, что неумѣренной
продол- сонъ вредитъ и тѣлу и душѣ. ки-
железъ зо. гл. 9. Онъ самъ вскакивалъ весь
должен- ма рано и обыкновенно не больше
стаетъ спать, какъ сколько нужно было къ
быть предупреденію разсиройки въ тѣ-
сонъ? лѣ снѣ долговременнаго бодрство-
ванія. Гомеръ Иліад. 23. Поспѣшно

Нужно- всю ночь проводишь во снѣ.
иго сла- (**). Ильясъ въ кн. 1. гл. 2. У кого
была си- желудокъ хорошо сварилъ пищу,
лы не шонъ здоровъ и спокоенъ всаненъ
должны поущру: кпо для какого нибудь дѣ-
умень- ла долженъ вснать рано, тошъ по
нить окончаніи снаго можтв уснуть въ
ере ня другой разъ: наконецъ у кого же-
сна сво-
его.

наго тѣлосложенія и имѣю-
щій слабой желудокъ, потре-
бенъ продолжительный сонъ.
Чѣмъ болѣе количество пи-
щи, и тѣмъ слабѣе желудокъ,
тѣмъ долговременнѣе долженъ
быть сонъ.

Но и въ семъ случаѣ уте-
ны много погрѣшаютъ, сряду
проводя ночи безъ сна и лишая
себя покоя, необходимо нужнаго,
къ возстановленію силъ. Сонъ же е-
сть отдохновеніе души (*) и ^{нымъ} ^{доголь-}
^{носпать}
^{наде-}

лудокъ не сварилъ пищи, тогда въ ^{житъ}
совершенномъ долженъ быть покой,
и не заниматься ни орудями, ни
упражнениями, ни дѣлами. Имѣю-
щимъ слабыя силы не надлежитъ
уменьшать время сна своего.

(*) Сонъ у древнихъ Снѣхотъ рцовъ
именуется спокойствіемъ и тиши-
ною всѣхъ вещей и отдохновеніемъ
духовъ.

Такъ говоритъ объ немъ Овидій:
Somne, quies rerum, placidissime somne
Deorum;

лучшая часть жизни теловѣс-
ской, и сколько сократишь вре-

Pax animi, quem cura fugit, et pectora
duris
Fessa ministeriis mulces, reparasque
labori.

То есть :

Кропчайщій изъ Боговъ, всѣхъ тва-
рей услаждение,
О сонъ, сладчайщій сонъ, душъ сла-
дость, утѣшеніе;
Отъ взора твоего печали, грусть
бѣгутъ,
Заботой смертные свирѣпой ушом-
ленны
Въ обѣщаніяхъ твоихъ забудутъ рокъ
свой слезный,
И силы вновь къ трудамъ въ тебѣ
они найдутъ.

И Сенека въ Трагедіи :

Tuque o Domitor, somne, malorum,
Requies animi, pars humanae melior
vix.

И ты, кой скорбы насъ снѣдаючи
сражаешь,
О сонъ, опрада душъ, ты въ цѣль
жизни сей
Часть лучшую для насъ собою со-
ставляешь.

мя сна, столько же умалишь силы и духи, коихъ не мало требуется въ упражненіи, нежели какъ вообще думаютъ. И такъ довольно времени спатъ надлежитъ тому, кто много желаетъ успѣть въ наукахъ, дабы совершилось пищевареніе и возстановились духи, анемъ истощенные и къ размышленію необходимо нужные. Неумѣренное Неумѣ- же бодрствованіе (*) изтерпаетъ ренное духи, изнуряетъ тѣло и про- бодр- ствова- ніе из- нуряетъ римость. человѣ-

(*) Ошъ неумѣреннаго бодрствованія ка. перемѣняешь темпераментъ, лице Слѣд- блѣднѣетъ, тѣло сохнетъ, глаза ствѣя выпадаютъ, видъ дѣлается суровъ и неумѣ- мраченъ, пищевареніе повреждается, реннаго силы оскудѣваютъ, кровь изсыкается, бодр- ствова- и разгорячается. Самое лучшее лѣ- ній. карство противу вреда производи- маго долговременнымъ бодрствова- ніемъ, есть теплая баня, ввечеру приготовленная изъ нравъ боль утешающихъ.

Наконецъ разсмотримъ на-
лежитъ, какое положеніе тѣла
прилѣгствуетъ наиболѣе упра-
вляющимся въ наукахъ, и что
замѣтитъ нужно въ разсужде-
ніи движенія и покоя. Иные през-
сидитъ мѣрно любятъ сидѣніе; — при-
тѣлу, а способ- знаюсь, что не лѣзя онаго вовсе
способ- похулитъ; но что оно болѣе
ствуетъ вредитъ тѣмъ, кои не привык-
дѣйстви- ны къ нему и кои ведутъ сидя-
ю ума. тую и праздную жизнь. Впро-
тедь если кто оставшись на
единицъ, не бываетъ принужденъ
дѣлать движеніе, у такого сила
души становится живѣе; ибо
духи устремляющіеся въ дру-
гое время къ мышцамъ, теле-
тены будучи такимъ образомъ
отъ нихъ, обращаются на слу-
женіе души, и способствуютъ
единственно къ расположенію въ
мозгу понятій о вещахъ.

Другіе стараются вредъ
сей, происходящій отъ сидѣ-

нїа (*), поправитъ стоянїемъ, которое не столь вреднымъ почитаютъ для тѣла. Но таковыя весьма обманываются. Ибо ^{Стояніе} стоянїе не токмо хуже самаго ^{хуже сиднїя,} сиднїя, но и для тѣла пагуб- ^{и поче-} нѣе, потому что въ перпендику- ^{му?} лярной онаго фигурѣ кровъ и другія влаги хотя и удобно

(*) Долговременный покой и опущеніе движенія, съ праздною жизнію ^{нїе дви-} соединенное, натуральную теплоту ^{женія} учиняетъ не дѣйствительною, духи ^{учиня-} медленными и неспособными ко ^{етъ ме-} всѣмъ чувствованїямъ и дѣйствїямъ ^{длениѣ} ума и натуры. См. Фернел. кн. 1. ^{душев-} О причинахъ болѣзней гл. 16. ^{ныя} ^{дѣйст-} Платонъ in Theacleteo. Праздность и вѣя. бездѣйствїе поршатъ сложенїе тѣла, а шруды и движенїе сохраняютъ оное. Чрезъ мѣру долговременное сидѣнїе весьма располагаетъ къ ипохондрическимъ припадкамъ, отъ коихъ наилучшее лѣкарство есть прогулка. Почему и говоритъ Платъ: Прогуливайся; сіе полезно для Ипохондриковъ.

стекаютъ въ низъ; однакожъ все-
ма медленно поднимаются
вверхъ, естли дѣйствіе тѣловъ
и движеніе не вспомошествоуетъ,
съ трудомъ обращающейся въ
ногахъ крови. Далѣе, стояніе
есть равновѣсное мускуловъ на-
пряженіе, на которомъ лежитъ
перпендикулярно вся тяжесть
тѣла, но сколько утомляетъ сіе,
едва опредѣлить можно. Нако-
нецъ и на сіе также потребны
духи; такимъ образомъ они дол-
женствуютъ и душѣ служить
и мускулы содержатъ въ на-
пряженіи.

Проха-
живать-
ся весь-
ма при-
стойно
уче-
ныиъ.
У древ-
нихъ у-
ченыхъ
роды
тѣлес-
ныхъ

И такъ несравненно благо-
разумнѣе имѣть нѣсколько дви-
женія (*) въ то время, когда

(*) Удивительно, говоритъ Плиній въ
кн. 1. Пис. 6. какъ душа оживляе-
тся движеніемъ тѣла. Онъ самъ не
меньше занималъ душу, какъ и тѣ-
ло. душу ученіемъ, а тѣло звѣри-
ною ловлею. Поупру прохаживался
шаговъ тысячу, игралъ съ нап-
ря-

занимаемся размышленіями, да-
бы тѣмъ сохранить равновѣсіе

женіемъ въ мячъ, и сими упражне-
ніями сопрошивлялся сшаросши; по ^{упраж-}
чему и за семьдесятъ лѣтъ сохра- ^{неній.}
нилъ хорошей слухъ и острое зрѣ-
ніе и былъ проворенъ и крѣпокъ
тѣломъ. См. Плин. кн. 3. Пис. 1. —
Сенека въ кн. 1. Пис. 50. стр. 786.
Тѣла крѣпкими дѣлались чрезъ дви-
женіе и труды; — Сократъ уважалъ
пляску, да и самъ также научился
ей, по той причинѣ, что она со-
храняетъ здравіе. См. Аевн. кн. 1.
гл. 16. Почему весьма позволимъ мо-
жно молодымъ людямъ умѣреннѣй-
шія тѣлодвиженія; пляску, верхо-
вую ѣзду и проч. особенно предъ
пищею. Сократъ, имѣвшій привыч-
ку почти каждой день прогуливаться
до самаго вечера, вопрошенъ бу-
дучи однимъ человекомъ, для чего
сѣе дѣлаетъ, отвѣтствовалъ: для
того, чтобъ лучше поужинать; да-
вая знать сими словами, что про-
гулка не мало служишь къ возбу-
жденію аппетита и укрѣпленію же-
лудка. См. Цицер. въ кн. 4. Тускул.
Вопрос. Извѣстно Иппократово оное
изрѣченіе: *ὁ πόνος σίτου εὐεθω* —

въ дѣйствіи мускуловъ. Сверхъ
того отъ движенія много и тѣ-
Польза му пользы; ибо равномѣрному
прогул- движенію мускуловъ соотвѣт-
ли. ствуетъ равнообразное обраще-
ніе жидкости, отъ котораго по-
силку внутренности и тѣлес-
ные тлѣны получаютъ свою крѣ-
пость, силу и теплоту: то вѣ-
роятно, что и дѣйствія частей
весьма укрѣпляются отъ сего
раздѣленія крови помощію дви-
женія.

Труды предшествованъ долженству-
юще пицѣ. И Киръ у Ксенофонта
кн. 2. старался, чтобъ домашніе
его никогда не сажались за столъ
ἀνδρωτος — не вспоиѣвъ напе-
редъ. Людямъ же слабаго сложенія
и размышленіями занимающимся
совѣшую избѣгать движенія внезап-
наго, многотруднаго и утомляю-
щаго: легкая прогулка на чистомъ
воздухѣ, особливо предъ пищею и
поушпру, весьма полезна учащимся.

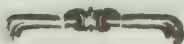
Кромѣ того движеніе доосла-
но помогаетъ и пищеваренію, и
естели послѣ онаго остается
какая небудь густая мокрота,
удобно утончается и разбиваетъ
очую. И потому движеніе все-
ма полезно для жизни и здра-
вія. Чѣмъ больше пищи и при-
томъ грубой (*) принимаемъ

Д

(*) Великаны и крѣпкошѣлесные бой-
цы упрощали пищу конченную и
тухлую, дабы предавшіеся виѣшнимъ
удовольствіямъ, неослабить нервовъ
муж снѣа. Почему сильнымъ и крѣп-
кимъ людямъ свойственна пища
твердая. См Олаа Велик. кѣ Исвор.
Сѣвер. народ. кн. 5 гл. 3. Грубая
многопишанельная пища не свой-
ственна людямъ слабаго сложенія,
живущимъ въ покой и праздности и
не пріобыкшимъ къ шрудамъ шѣле-
стымъ. Ибо одно движеніе помощію
тренія и упругости разрѣшаетъ
грубыя часпицы пищи, свариваетъ
и претворяетъ ихъ въ существо
шѣла нашего. Праздность же пре-

въ себя, тѣмъ сильнѣе и долговременнѣе должно быть движеніе, и на оборотъ.

пятистуваетъ пипанію, производитъ завалы и умъ дѣлаетъ медленнымъ и разсѣяннымъ. Въ древнія времена бойцы, имѣвшіе крѣпкіе члены и весьма тучное тѣло, за обѣдомъ ѣли шокмо черствой хлѣбъ, называемой ими κωλόφιον, отъ Греческихъ словъ: κωλος членъ и ίφι крѣпость, такъ какъ бы крѣпость тѣлесная; за ужиномъ же довольствовались не вареною, а нѣсколько поджареною свининою и пили теплую воду, дабы твердая и грубая пища не только обильнѣе питала ихъ, но и на большее бы время дѣлала сытыми. См. Пепр. Фабер. Agonistices. кн. 3. гл. 3. стр. 231.



ГЛАВА VI.

Напосяждокъ упражняющимся упраж-
еъ наукахъ пате есего совето-н я ю-
вать должно, имѣть спокойствіе въ на-
духа, яко подлинную пищу ду-кахъ по-
ши, которая живитъ и укрѣп-требно
ляетъ ее. Если душа сею бы-ствіе
ваетъ напитана, тогда не толь-души.
ко дѣйствія тѣла, но и силы
ума становятся живѣе. Быть
не можетъ, говоритъ Платонъ,
чтобы душа, находясь въ вожде-
лѣнномъ состояніи, не дѣйстви-
вала наилучшимъ образомъ и
на тѣло.

Потомъ, сколько долго душа
наша пребываетъ въ спокойствіи
и не волнуется ни страстями,
ни вожаделѣніями; тогда не ток-
мо яснѣе можемъ постигать
истинну, которая свойственна
ей, и къ снисканію коей она не
иначе сотворена, какъ глазъ со-

творецъ для зрѣнія солнечнаго свѣта, и по правиламъ разума располагать свои поступки и дѣйствія; но и самымъ мудрымъ образомъ управлять тѣломъ, жизнью и здравіемъ. Ибо здравіе души и тѣла состоитъ въ спокойномъ, равновѣрномъ и умеренномъ движеніи духовъ и крови.

Но ни что столько не можетъ разрушать онаго равновѣсія, и приводитъ въ безпорядокъ души въ ихъ движеніи, какъ душевныя страсти, которыя потому и называются у Римлянъ возмущеніемъ духа (*Rebellio animi*). И такъ кто желаетъ себѣ здоровой и долговременной жизни и накривается много успѣтъ въ наукахъ: тотъ необходимо долженъ имѣть душу здоровую, спокойную и туждую всѣхъ страстей.

Къ снисканію же спокойствія душевнаго и къ достиженію долго-временной жизни способствуетъ наиболее всего здравая Философія (*) и исполненіе Христіанскаго ученія (**). Ибо помощію

Къ снисканію спокойствія

видѣтъ

(*) Лукіанъ въ кн. о долговѣч. люд. стр. 827. причисляетъ къ долговѣчнымъ людямъ Философовъ и всѣхъ кои прославились своею ученостію и умомъ, и кои имѣвъ нѣкоторое попеченіе о своемъ здравіи, достигли глубочайшей сноровки; и въ томъ же мѣстѣ представляетъ многіе примѣры жившихъ весьма долго (Философовъ). Разсмащиваніе чего либо новаго, великаго и изыскаго услаждаетъ души; почему и видимъ, что Демокритъ, Парменидъ и другіе испытали природы достигли долговременной жизни. Воссій въ кн. объ идолопоклонствѣ Язычниковъ на стр. 910.

Философія и Христіанскій законъ.

(**) Кто посредствомъ истинно высокихъ добродѣтелей и молитвъ соединяется съ духомъ Святымъ, тотъ наслаждается невѣроятнымъ веселіемъ, спокойствіемъ, миромъ и лю-

Неумѣ-
ренное
сладо-
стра-
стїе
приту-
пляетъ
дѣйст-
вія моз-
га.

сихъ можетъ укротитъ вожде-
лнѣя души весьма вредныя для
ума, жизни и здравїя. Да и
подлинно кромѣ унынія, песса-
ли, заботъ возмущающихъ и снѣда-
ющъ хъ души, плотское сладо-
страстїе весьма вредно, поелику
оно есть язва (*) ума и па-

бовію, кои особенно ведутъ къ здра-
вой и долговременной жизни; такъ
чшо симъ образомъ исполненіе Хри-
стіанскаго ученїа болѣе всего спо-
спѣшествуетъ здравію и долговре-
менной жизни

(*) Древніе Музъ и Минерву почита-
ли дѣвами. Сюда принадлежатъ
оныя Платоновы слова: когда Ве-
нера грозила Музамъ, что она во-
оруживъ прошивъ ихъ своего сына,
еслили не будутъ приносить ей
жертвъ: Музы отвѣчали: Марсу
грози такъ, Венера, ибо Купидонъ
швой не лепаетъ межъ нами. Тацитъ
о нравахъ Германцовъ. Молодые лю-
ди рѣдко предавались сладостра-
стію, и потому неиспощенными до-
стигали совершеннаго возраста.

мяти, а особливо еслии превзойдетъ мѣру и будетъ послѣдуемо слабостію и болѣзнію тѣла. Ибо вдругъ истощаетъ тончайшіе духи, разслабляетъ мозгъ, притупляетъ умъ и чувства и приводитъ въ слабость желудокъ.

Наконецъ еще одно остается посоветовать учащимся, то есть, чтобъ они мѣру наблюдали въ трудахъ и упражненіяхъ своихъ. Ученые погружаются ежедневно противу сего, сидя день и ночь въ кабинетахъ своихъ за книгами и съ великимъ жаромъ упражняясь въ наукахъ, такъ какъ бы силою можно было утѣниться ученымъ, когда однакожъ въ самомъ дѣлѣ тѣмъ больше препятствуютъ своимъ успѣхамъ. Ибо непрестанное и безпрерывное размышленіе (*)

(*) Томительное и скучное упражненіе истощая духи, вредитъ здравію.

Непре- похищаетъ у тѣла необходимо
станное нужныя силы, останавливаетъ его
размы- движеніе, истощаетъ духи, и
шлснѣе бредитъ
тѣлу и теплоту отвлекая отъ желудка
препят- на вспоможеніе мозгу, умножаетъ
ствуетъ несваримости, отъ которыхъ
услѣ- происходятъ завалы въ пищева-
халѣ. ряхъ, служащіе источникомъ
всѣхъ золъ.

Такимъ образомъ тѣло дей-
ствительно слабитъ и умъ
приглушается. Ибо чѣмъ слабѣ-
нѣе будешь налагать на уче-
ніе, тѣмъ меньше получишь
успѣховъ. Поелику требуется
время, чтобъ наука принесла
возжеланные плоды. Цветы про-
израстаютъ съ послѣдствіемъ
времени и отъ умеренной вла-
ги и теплоты, а иначе ника-

Восей обѣ идолопоклон. Язычник.
стр. 910. См. прекрасное Ведел.
разсужденіе о неумѣренности въ
упражненіи.

кихъ не принесутъ плодовъ. Равнымъ образомъ и объ наукахъ сказать можно, что неблагоприятное въ нихъ упражненіе не умножаетъ усилковъ, но нае препятствуетъ имъ.

Благоразумнѣе поступаютъ тѣ, которые умѣреннo занимаются ученіемъ, соразмѣряютъ съ силами размышленія свои и временимъ вкушаютъ пристойное отдохновеніе и покой. Ибо все умѣренное постоянно и продолжительно; и поамъ потребно отдохновеніе, дабы лучшій произращали хлѣбъ.

Тѣ, кои придерживаются такимъ образомъ средины, дѣлаютъ потомъ тончайшія (*)

(*) Умъ живой чѣмъ больше имѣетъ Отдохновенія, тѣмъ лучшіе оказы-
ваетъ успѣхи. Валер. Макс. кн. 3. души
гл. 6. Надобно душѣ давать послаб-
леніе: ибо она отдохнувъ, возста-
нетъ въ лучшемъ состояніи. Какъ
способствуетъ успѣхамъ.

*умозрѣнія и показываютъ луг-
знія и вышія произведенія ума;*

плодоносныя поля не всегда надле-
жишь въздѣлывать; потому что
испоишь ихъ никогда неперемежае-
мое плодородіе такъ и непрестан-
ныя труды могутъ пошущи жаръ
души. *Сенека* о спокойствіи души.
Надлежишь дѣлать уму послабле-
ніе и временемъ отдохновеніе да-
вать ему, которое бы вмѣсто пи-
щи и силъ ему служило. Должно
прохаживаться на свободномъ воз-
духѣ, дабы душа наша могла рас-
пространяться и возвышаться въ
понятіяхъ своихъ. Временемъ ѣзда
и разнообразіе предмѣтовъ, а иног-
да компанія и употребленное въ
большемъ количествѣ пище ожив-
ляющъ насъ; сюда принадлежатъ и
оныя *Ксенофоновы* слова: рѣчи и
тѣлодвиженія храбрыхъ мужей даже
и въ то время, когда они пьютъ
вино или занимаются игрою, пока-
зываютъ нѣчто досшойное подра-
жанія и примѣчанія, и *Плиній* въ
кн. 1. Пис. 9. говоритъ: я даю тѣ-
лу отдохновеніе; ибо оно есть под-
пора души.

и праздные люди (*) открываютъ много такого, чего никогда не приходило на мысль изнуряющимъ себя непрестаннымъ утѣнѣмъ.

Наконецъ поелику и то случается съ утѣными и въ наукахъ упражняющимися людьми, что великое количество мокроты, производимой многотрудными размышленіями, сидятею жизнію и худымъ пищевареніемъ, накапливается не только въ тѣлѣ, но и въ самой головѣ, и оную

(*) Самая оная пища, наблюдаемая при звѣриной ловлѣ, служитъ великимъ поощреніемъ къ размышленію. Ты узнаешь, что Минерва не меньше Діаны любитъ горы. См. Плин. кн. 1. Пис. 6. Умъ ищетъ уединенія, въ которомъ открывается много важнаго и великаго. Онъ же въ кн. 1. Пис. 6. Сполъ часто прерывается Комедіями. дабы и удовольствія соединяемы были съ упражненіями. Плин. кн. 3. Пис. 1.

отягощая, дѣлаетъ ихъ тупыми и забывчивыми, откуда многократно не ищете какъ помощію лѣкарствъ можетъ извлечена быть: въ такомъ случаѣ советуюмъ (*) наблюдать неяденіе, а изъ лѣкарствъ принимать головныя пилюли (Pilulae cephalicae), масляныя лѣтучія соли (salia volatilia oleosa), лѣкарства изъ амбры (ambrata), изъ янтаря (succinata), и имъ подобныя, кои весьма пользуютъ мозги; также лѣкарства легко и нечувствительно испражняющія низою густыя и вязкія влаги, и вмѣстѣ имѣющія силу, укрѣпляютъ чувствительныя жилы и голову. Съ наружи, а особливо въ людехъ нѣжнаго сло-

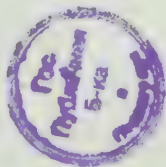
(*) Тѣлесное упражненіе и неяденіе предохраняетъ отъ многихъ болѣзней, приводя въ движеніе и ускорѣвая кровь и уменьшая количество ея. Пиллохр. говоритъ: что умеренность въ пищу и шрудолубіе доснавляютъ шѣлу здравіе.

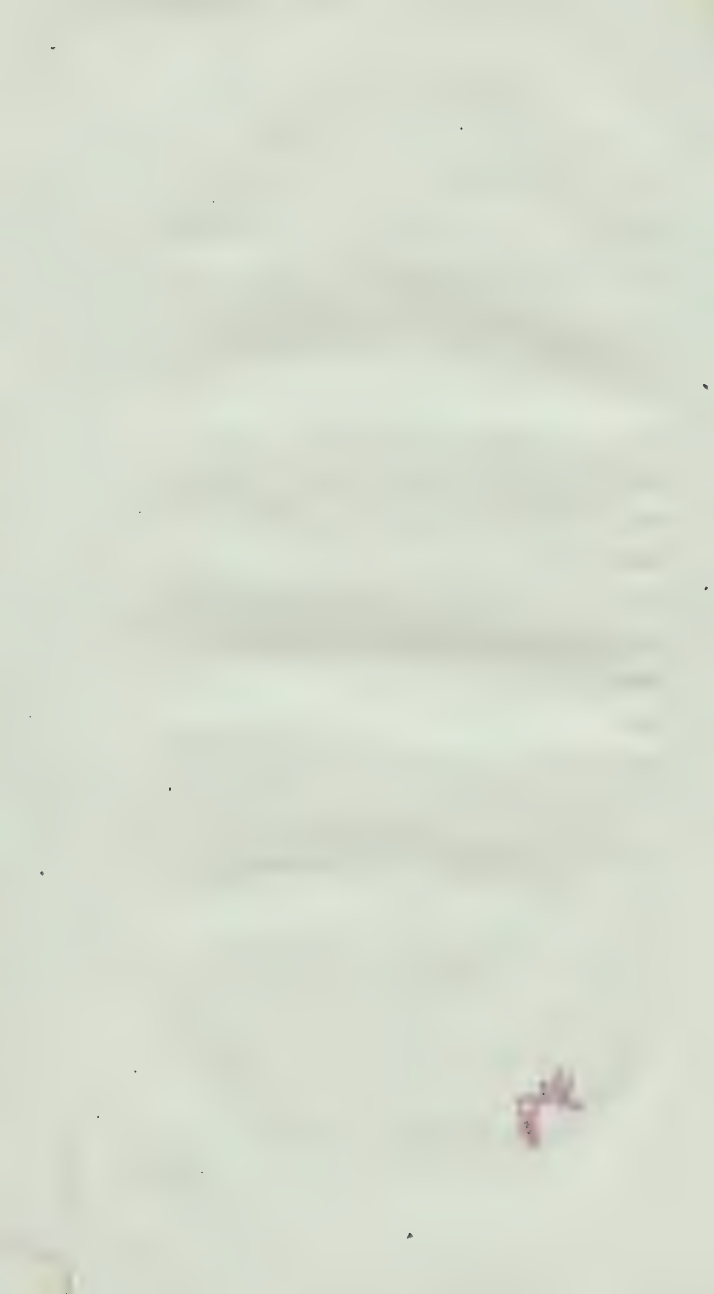
жечія, весьма остерегаются должно употреблять въ великомъ количествѣ ароматическія и благовонныя лекарства; ибо легко могутъ производить боль и круженіе въ головѣ.

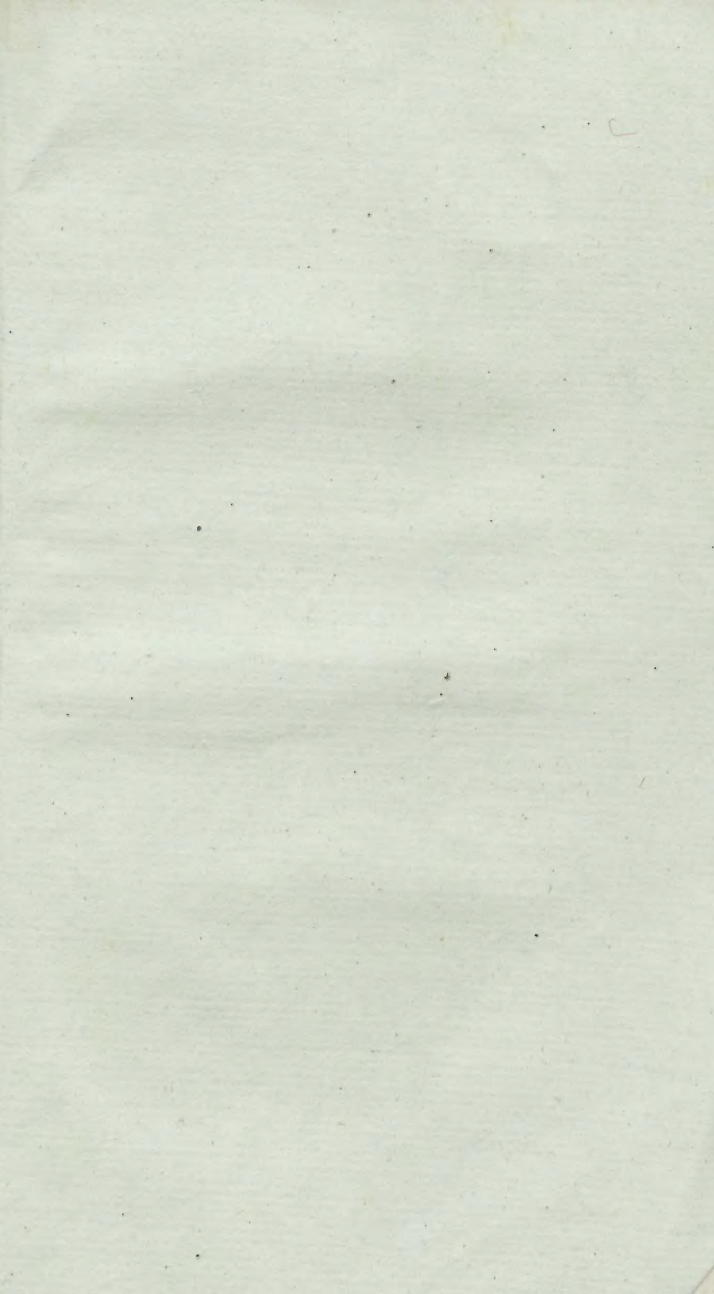
Въ заключеніе повторяю, что благораспоряденной воздухъ, умеренность въ пищѣ, движеніи, въ снѣ, бодрствованіи, въ упражненіяхъ и трудахъ, и душевное спокойствіе всегда суть наиболѣзливѣйшія средства къ сохраненію здравія: и эту во всемъ надлежитъ знать мѣру, которая одна почти способствуетъ къ достиженію здравой и долговременной жизни (*).

(*) Жизнь человѣческая и здравіе сохраняется умеренностію въ пищу и движеніи, достаточнымъ сномъ и душевнымъ веселіемъ. Прочее все есть какъ бы нѣкое малозначущее дополненіе. См. Кирдана о сохран. здрав. стр. 319.

К О Н Е Ц Ъ.







18.4.3.183

